

تئیس و قوانین آن

مؤلف

حاج آصفی بشرزاد

یگان کتاب

پاییز ۹۶

سرشناسه	: ناصحی بشرزاد، سعید، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام‌پدیدآور	: تنیس و قوانین آن / مؤلف: سعید ناصحی بشرزاد
مشخصات نشر	: زنجان: نیکان کتاب، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۹۶ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۴۵۸-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: تنیس -- قواعد
موضوع	: Tennis -- Rules
موضوع	: تنیس -- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	: Tennis injuries
موضوع	: تنیس
موضوع	: Tennis
رده‌بندی ۱۰	: ۱۳۹۶ ت ۲ ن ۱۰۰۱ / GV
رده‌بندی - یوب	: ۷۹۶/۳۴۲
شمار کتابخانه ملی	: ۴۹۰۱۳۳۷



تنیس و قوانین آن / سعید ناصحی بشرزاد

صفحه‌آرایی: سعید ناصحی بشرزاد

چاپ و صحافی: فانوس

چاپ اول: پاییز ۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۹۶-۴۵۸-۲

دفتر نشر:

زنجان، چهارراه سعدی، روبروی بانک پاسارگاد، کوچه باقری، ساختمان سپهر، واحد ۴

تلفکس: ۰۲۴-۳۳۳۳۵۵۴۱-۲

Email: Nikanketab@yahoo.com

www.chaponashr.ir/nikanketab

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۹
فصل اول: تنیس چیست؟	۱۳
معرفی.....	۱۳
فواید تنیس.....	۲۶
تاثیر بازی تنیس بر سلامت قلب و عروق.....	۲۶
فواید ورزش تنیس بر رشد عضلات.....	۲۶
توسعه تفکر تاکتیکی با ورزش تنیس.....	۲۷
افزایش تعادل و هماهنگی بدن با ورزش تنیس.....	۲۷
تاثیر ورزش تنیس بر افزایش اعتماد به نفس.....	۲۷
مبانی بازی انفرادی.....	۲۸
اصول بازی دو نفره.....	۲۸
امتیاز گیری.....	۲۹
سرویس تنیس.....	۳۱
سرویس.....	۳۲
از دست دادن امتیاز.....	۳۲
فصل دوم: قوانین بازی	۳۷

- ماده ۱: زمین بازی انفرادی ۳۷
- ماده ۲: اجزای ثابت زمین ۳۹
- ماده ۳: توپ تنیس ۳۹
- ماده ۴: راکت تنیس ۴۰
- ماده ۵: زننده سرویس و دریافت کننده سرویس ۴۲
- ماده ۶: انتخاب زمین و سرویس ۴۳
- ماده ۷: سرویس ۴۳
- ماده ۸: خطای پا ۴۴
- ماده ۹: اجرای ضربه سرویس ۴۴
- ماده ۱۰: خطای سرویس ۴۴
- ماده ۱۱: سرویس دوم ۴۵
- ماده ۱۲: زمان اجرای سرویس ۴۶
- ماده ۱۳: قانون اعلام «بجا» ۴۶
- ماده ۱۴: قانون بجا در سرویس ۴۷
- ماده ۱۵: ترتیب اجرای سرویس ۴۷
- ماده ۱۶: زمان تعویض زمین ۴۸
- ماده ۱۷: توپ در گردش ۴۸
- ماده ۱۸: ثبت امتیاز به نفع زننده سرویس ۴۸
- ماده ۱۹: ثبت امتیاز به نفع دریافت کننده سرویس ۴۹

- ماده ۲۰: مواردی که سبب از دست دادن امتیازات می‌گردد..... ۴۹
- ماده ۲۱: بازیکن مانع حریف می‌شود..... ۵۱
- ماده ۲۲: اصابت توپ به خط..... ۵۲
- ماده ۲۳: برخورد توپ به اجزاء ثابت زمین..... ۵۳
- ماده ۲۴: برگشت دادن صحیح توپ..... ۵۳
- ماده ۲۵: زمانیکه بازیکن از بازی بازداشته شود..... ۵۵
- ماده ۲۶: حساب امتیازات در یک گیم..... ۵۷
- ماده ۲۷: حساب امتیازات در «سه»..... ۵۷
- ماده ۲۸: حداکثر تعداد «سه‌ها»..... ۵۹
- ماده ۲۹: شرح وظایف مسئولان..... ۵۹
- ماده ۳۰: حفظ تداوم بازی و زمانهای استراحت..... ۶۲
- ماده ۳۱: راهنمایی بازیکن توسط مربی یا غیره..... ۶۴
- ماده ۳۲: تعویض توپ..... ۶۵
- ماده ۳۳: بازی دوبل..... ۶۵
- ماده ۳۴: زمین بازی دوبل..... ۶۵
- ماده ۳۵: ترتیب سرویس در بازی دوبل..... ۶۶
- ماده ۳۶: ترتیب دریافت سرویس در بازی دوبل..... ۶۶
- ماده ۳۷: سرویس خارج از نوبت در بازی دوبل..... ۶۷
- ماده ۳۸: دریافت سرویس خارج از نوبت در بازی دوبل..... ۶۷

ماده ۳۹: خطای سرویس در بازی دوبل ۶۷

ماده ۴۰: گردش توپ در بازی دوبل ۶۷

ضمیمه ۱: ترتیبات و مقررات لازم جهت انجام آزمایشات ماده ۳ ۶۸

ضمیمه ۲: قوانین بازی با صندلی چرخدار ۷۰

جریمه‌ها ۷۱

داوران ۷۱

فصل سوم: اسب‌های مسگر: ناشی از بازی تنیس ۷۵

معرفی ۷۵

مشکل درد آرنج ۷۶

آیا مشکل درد آرنج ناشی از نوع بار است؟ ۷۶

مشکل درد کمر ۷۷

مشکل درد مفصل زانو ۷۸

مشکل درد مچ پا ۷۹

پیوست: اصطلاحات تنیس و معادل فارسی آن‌ها ۸۵

پیش‌گفتار

تنیس ورزشی راکتی است که بین دو نفر (تنیس تک نفره) یا بین دو تیم دونفره (دوبل) بازی می‌شود. هر بازیکن تنیس راکتی دارد که دارای صفحه‌ای از شبکه توری است. بازیکن با این راکت، توپی لاستیکی با پوشش نمدی را به زمین حریف پرتاب می‌کند. در بازی تنیس بازیکنی یا تیمی که زودتر امتیاز نهائی را به دست آورد برنده است.

ورزش تنیس ابتدا در بریتانیا و بیشتر میان اشراف‌زادگان رایج شد و سپس به سایر کشورهای انگلیسی زبان رفت و اکنون در همه کشورها بازی می‌شود. تنیس از ورزش‌های المپیک است. در برخی از کشورها به آن تنیس میز می‌گویند تا از ورزش دیگری به نام تنیس شاهی که در سالن و در زمینی با ابعاد متفاوت بازی می‌شد، تمایز یابد. همچنین تنیس روی میز (پینگ پنگ) متمایز گردد. در این کتاب به معرفی تنیس، قوانین آن، وسایل مورد نیاز، ممکن از آن خواهیم پرداخت و سعی خواهیم نمود تا دید کلی و مناسبی را به علاقه‌مندان این رشته ورزشی منتقل نماییم.